

第6号

令和5年9月22日

奥州市立姉体小学校

文責 校長（松本）

TEL 0197-26-2033

## 9月体力アップ月間！～縄跳び・外遊び～



体力向上をめざして、9月は全校で縄跳び・外遊びに1週間交代で取り組んでいます。

業間休みの5分間を縄跳びタイムとして全員が縄跳びをします。跳び方はそれぞれ自分で選びます。前回し跳びやあや跳び、交差跳び、二重とび、はやぶさ、かけ足跳びなど実にさまざまです。5分間とは言え縄跳びは非常に運動量が大きく、子ども達の体力アップにはもってこいの種目です。

5・6年生は、前回し連続跳びや連続二重跳びにもチャレンジしています。目標は、前回し連続跳び：5年生2分間、6年生3分間。連続二重跳び：5年生20秒、6年生30秒です。この両種目の達成者には小学校体育連盟から記録賞が授与されます。

サッカーやおにごっこ、うんてい、ジャングルジム、かけっこ等々外遊びもさまざまな活動に取り組んでいます。運動や遊びを通して体を動かす楽しさを感じる子どもが増え、体力向上の一助になるよう応援しています。

\*裏面に今年度の体力・運動能力調査の集計結果を掲載しています。どうぞご覧ください。\*

## 学校を市民に公開する日



9月8日(金)に「学校を市民に公開する日」を行いました。当日は、「防犯教室」「道徳の授業」も合わせて開催しました。御協力ありがとうございました。

防犯教室は、姉体地区センターと姉体振興会が企画し、毎年実施しています。奥州警察署の方から低学年は「誘拐から身を守るために」高学年は「ネット犯罪にあわないために」について教わりました。真剣に話を聞く姿がたくさんありました。

全校児童に「いかのおすし」の絆創膏をいただきました。ありがとうございました。

【防犯標語 いかのおすし】

いか いかない の のらない お 大声を出す す すぐ逃げる し 知らせる

## プール納め・着衣水泳



8月24日に学年ごとのプール納めを行いました。

久しぶりの夏休みのプール開放、連日の水泳学習で、泳ぐことが多かった夏になりました。子ども達は、自分の記録を更新しようと、友達泳ぎを応援しようと一生懸命でした。この夏の泳ぐ力を確かめ合うプール納めになりました。

8月28・29日には、3～6年生が着衣水泳を行いました。運動着を着て水に入ると、服が水をすい、思った以上に重くなります。水着とは違い、泳ぐことも難しくなることを子ども達は体験しました。また、体力を温存するために、「うかぶ」ことを中心に学習を進めました。

今年の夏も泳ぐ力・水から命を守る力・みんなと協力する力などを高めることができました。保護者のみなさまには、体調管理・水泳道具の準備等ご協力いただき、ありがとうございました。

## PTA 資源回収

8月26日(土)、朝早くから資源回収にご協力いただきありがとうございました。工事のため、回収場所等変更した部分がありましたが、無事終わることができました。

保護者のみなさま・役員のみなさまには、地域の方々にも協力をお願いしたり、回収のため訪問していただいたりしました。本当にありがとうございました。

また、資源の協力をいただきましたみなさまありがとうございました。資金は大切にに使わせていただきます。



## スクールバンド出演

### ～地区民運動会～

8月27日(日)、地区民運動会のオープニングでスクールバンドが出演し、演奏しました。

夏休み明けから練習に励んだ5・6年生。連日の暑さでしたが、よい演奏を地域の方々に届けようとがんばりました。当日は、たくさんの拍手をありがとうございました。



## 教育実習

8月24日～9月21日の4週間、教育実習がありました。

黒澤瑞希さんが1年1組を中心に各学年の授業参観をし、指導方法などを学びました。子どもが大好きで、休み時間に子ども達と遊んだり話を聴いてあげたりしていました。夢をふくらませ、力を尽くした4週間になりました。



## 非常用浄水装置

姉体地区にある及川運送様より非常用浄水装置を寄贈していただきました。災害時に川などの水を浄水し、飲み水にする装置です、大切に保管します。ありがとうございました。



## 入賞おめでとう!

### ～入賞者を紹介します～

☆水沢信用金庫「子どもによる絵画コンクール」

- 最優秀賞 4年 伊東 伽倫さん
- 理事長賞 4年 中島 日菜さん
- 優秀賞 4年 佐藤 愛夏さん 神田 穂花さん 今野 優以さん
- 特別賞 4年 高橋 陽輝さん 及川 彩優さん 松木 稜空さん
- 4年 菊池 大翔さん 工藤 珀さん



○●○ お知らせ ○●○

### 校報「姉体の子」

ホームページではカラーでご覧いただけます。  
日々の子供達の活動の様子をブログでもご覧いただけます。

校報QRコード



ブログQRコード



### 教育相談

お子さんの学習や生活のこと、困っていることや悩んでいることがありましたら、教育相談期間にご相談ください。

また、お子さんの発達について気になることがありましたら、本校特別支援コーディネーター石川へご相談ください。



# 姉体小の子ども達の体力は？



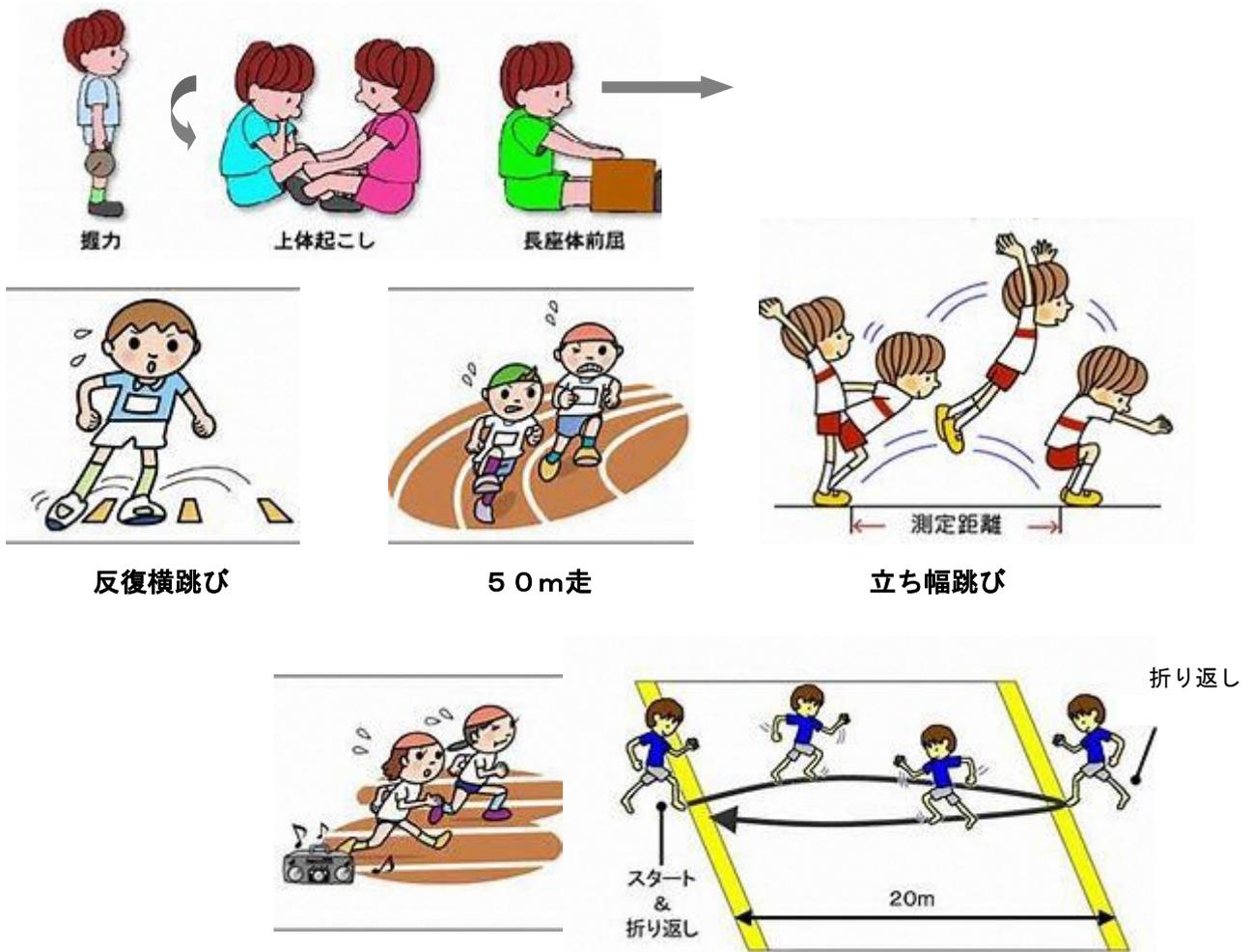
～体力・運動能力調査から～

令和5年度		岩手県体力・運動能力調査 集計表(小学校用)							
<男子>		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
1 学年	学校平均	9.00 kg	12.76 回	25.33 cm	29.33 点	19.10 回	11.61 秒	124.14 cm	9.19 m
	全国平均	9.24 kg	12.05 回	26.39 cm	28.28 点	18.92 回	11.33 秒	117.03 cm	8.43 m
	全国比	97.40	105.91	96.00	103.72	100.93	97.51	106.08	109.02
2 学年	学校平均	11.25 kg	20.50 回	26.05 cm	33.10 点	27.90 回	10.28 秒	135.05 cm	13.80 m
	全国平均	10.74 kg	13.86 回	28.61 cm	31.65 点	28.40 回	10.55 秒	127.19 cm	11.08 m
	全国比	104.75	147.91	91.05	104.58	98.24	102.52	106.18	124.55
3 学年	学校平均	12.04 kg	18.74 回	28.04 cm	37.89 点	32.93 回	10.11 秒	140.78 cm	14.67 m
	全国平均	12.73 kg	15.73 回	30.34 cm	34.95 点	36.45 回	10.07 秒	136.77 cm	14.74 m
	全国比	94.56	119.14	92.41	108.41	90.33	99.55	102.93	99.50
4 学年	学校平均	15.18 kg	17.43 回	29.59 cm	41.00 点	47.41 回	9.42 秒	144.71 cm	15.06 m
	全国平均	14.39 kg	17.98 回	31.78 cm	39.43 点	44.27 回	9.59 秒	147.73 cm	18.47 m
	全国比	105.47	96.93	93.10	103.98	107.10	101.80	97.95	81.53
5 学年	学校平均	14.20 kg	18.65 回	30.00 cm	43.85 点	47.35 回	9.21 秒	164.90 cm	18.90 m
	全国平均	16.90 kg	19.94 回	33.37 cm	42.83 点	52.45 回	9.24 秒	155.86 cm	21.75 m
	全国比	84.02	93.53	89.90	102.38	90.28	100.32	105.80	86.90
6 学年	学校平均	18.61 kg	20.71 回	30.25 cm	46.89 点	65.67 回	8.89 秒	169.71 cm	27.93 m
	全国平均	19.77 kg	21.65 回	35.78 cm	45.86 点	61.16 回	8.84 秒	166.33 cm	25.43 m
	全国比	94.12	95.68	84.54	102.25	107.37	99.40	102.03	109.83
<女子>		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
1 学年	学校平均	9.06 kg	11.82 回	28.24 cm	28.71 点	16.53 回	11.61 秒	110.59 cm	5.76 m
	全国平均	8.71 kg	11.56 回	28.78 cm	27.39 点	15.75 回	11.77 秒	108.78 cm	5.70 m
	全国比	104.00	102.28	98.11	104.80	104.95	101.32	101.66	101.14
2 学年	学校平均	10.28 kg	18.00 回	30.00 cm	31.28 点	18.44 回	11.28 秒	118.56 cm	7.68 m
	全国平均	10.18 kg	13.46 回	31.01 cm	30.74 点	23.14 回	10.89 秒	119.28 cm	7.36 m
	全国比	100.98	133.73	96.74	101.76	79.69	96.46	99.40	104.35
3 学年	学校平均	12.35 kg	20.88 回	33.29 cm	34.35 点	25.65 回	10.17 秒	135.59 cm	10.88 m
	全国平均	11.95 kg	15.91 回	33.91 cm	33.75 点	29.13 回	10.32 秒	130.53 cm	9.45 m
	全国比	103.37	131.25	98.18	101.79	88.04	101.45	103.88	115.16
4 学年	学校平均	14.75 kg	19.05 回	34.90 cm	42.95 点	45.60 回	9.89 秒	150.80 cm	12.90 m
	全国平均	13.87 kg	17.64 回	35.52 cm	37.64 点	35.60 回	9.91 秒	141.05 cm	11.61 m
	全国比	106.34	107.99	98.25	114.11	128.09	100.15	106.91	111.11
5 学年	学校平均	15.47 kg	19.93 回	36.07 cm	43.47 点	40.71 回	9.50 秒	152.73 cm	16.33 m
	全国平均	16.49 kg	18.68 回	37.30 cm	41.00 点	42.33 回	9.49 秒	148.36 cm	13.86 m
	全国比	93.79	106.71	96.69	106.02	96.18	99.89	102.95	117.85
6 学年	学校平均	17.84 kg	19.47 回	40.47 cm	44.16 点	49.47 回	9.38 秒	152.79 cm	15.26 m
	全国平均	19.53 kg	19.66 回	40.71 cm	43.44 点	47.52 回	9.16 秒	155.76 cm	15.97 m
	全国比	91.36	99.05	99.42	101.65	104.11	97.55	98.09	95.57

**\*全国比**・・・全国平均を100と見たとき、本校の値はどれだけにあたるかを示しています。  
100を超えると全国平均以上の力があることを表しています。

姉体小の子ども達は、上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳びの数値が高くなっています。  
姉体小の課題としては、長座体前屈（柔軟性）、シャトルラン（持久力）の2点があげられます。  
長座体前屈は2年連続課題となりました。

体育の時間だけではなく、日常の生活の中でもこれらの力を鍛える場面の必要性を感じます。  
持久力や筋力の強化につながる徒歩登下校は、引き続きご協力をお願いします。  
(区域外通学・けが・体調不良・台風等の場合は除きます)



**20mシャトルラン**

♪ドレミファソラシド♪に合わせて、20m走る。  
♪ドシラソファミレド♪に合わせて20m走って戻る。  
最後の「ド」のとき、ラインをこえるとOK  
どこまで走り続けられるか、という種目。  
(少しずつ音楽が早くなっていくので、持久力が試される種目。)



**ソフトボール投げ**